

# あかるいまち 21

No.1576 2023年3月10日  
組合員活動推進課 082-532-1264

	3月	2022年度
組合員ふやし	41人	1,287人
出資金ふやし	314万円	11,829万円
純増	△146万円	△352万円

## ◆カラオケ班を作りました◆～安芸中央支部～

2月20日、安芸中央支部で、念願のカラオケ班を新たに作りました。電話やラインで申し込みがあり、当日は女性5名、男性2名の計7名で、船越のビッグエコーの広い部屋を借りて実施しました。

最初は「私は歌わずに聞いただけよ」「歌えるのが1曲しかないよ」と言われていた人も懐メロの曲を次々と入れたところ、途中からはマイクを持って堂々と歌っておられました。

自己紹介も盛り上がり過ぎて時間が足りなくて、詳しくはまたということにしました。久しぶりの再会もあったり、話は尽きません。初回は2時間にしましたが、次回は3月20日にフリータイムにて午後の時間を当てることにしました。

お花見をして外で歌おう、支部総会で歌おう、お誕生日会しよう、年に1回は発表会したい、などいろいろな希望や案が出ました。

コロナ禍の中、人と話したり、大きな声で歌ったりできない場合が長かったので、広い部屋でのびのびと歌えるのは楽しいことです。カラオケ班の班長と手配りさんを新しく決めることができ、支部目標もプラスできました。 記・吉村恵子



## けんこうチャレンジ 2022 まとめの集会

2月21日(火)に「けんこうチャレンジ 2022 まとめの集会」を行い、35人が参加されました。

最初に「けんこうチャレンジ 2022」の結果を報告し、今年度から新しく「親子チャレンジ」が始まったこと等を紹介しました。近隣の保育園や幼稚園に呼びかけ、お子さんの参加や親子での参加が沢山あったと報告されました。

後半は、福島生協病院の大久保理学療法士を講師に、「100歳まで元気に歩くための脚の健康づくり&体操」の講演を行いました。集会開始前に、希望者向けの足指力測定を実施し、参加者はその結果もふまえながら、足指や脚を普段から動かすことの重要性を学びました。



「来年度も是非けんこうチャレンジに取り組みたい」「普段足指力を測る機会が少ないので、自分の脚のことを知れて良かった」等の声を聞くことが出来ました。組合員の皆様にもっと楽しんで健康づくりに取り組んで頂けるように、これからも様々な企画に取り組んでいきます。